

如何挑出蔬菜“尖子生”

□人民日报记者常钦报道

如何在菜篮子里挑出蔬菜中的“尖子生”，是很多人关注的话题。近日，记者采访了中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员舒金帅，针对茄子、辣椒、黄瓜、番茄四类蔬菜，为消费者支“挑选妙招”。

茄子：看“果环”辨嫩度，掂重量验水分

茄子是家庭餐桌的常客，其富含的花青素和膳食纤维对健康颇有益处。挑选时，首先观察表皮光泽，“紫茄要选深紫发亮的，绿茄则以亮绿均一为佳，表皮发白或斑驳的可能存放较久。”舒金帅说。

关键细节在果环：茄子萼片与果实连接处的白色带状环越大，说明茄子越嫩。手感上，新鲜茄子捏起来软硬适中有弹性，过软可能内部腐烂，过硬则可能是纤维老化。此外，果柄和萼片鲜绿带刺的茄子相对新鲜，在同等体积下，较重的茄子，水分会更足、口感更鲜嫩。

辣椒：按“用途”选品种，观“紧实”辨新鲜

甜椒适合怕辣人群，应选果肉厚实的；尖椒、线椒辣度中等，适合调味；小米辣辣味浓烈，少量即可提味。

新鲜度判断看三点：表皮颜色要鲜艳（红椒全红、青椒鲜绿），无褶皱或黑斑；轻捏时紧实饱满，软塌的可能失水；果柄需翠绿牢固，

发黄或脱落的已不新鲜。舒金帅特别提醒，甜椒若出现局部软烂，可能是内部开始腐坏，不宜选购。

黄瓜：“小刺”“硬度”双指标，清香扑鼻更放心

“黄瓜是夏季补水佳品，挑选大棚黄瓜时，要避开‘激素嫌疑’。”舒金帅说，新鲜黄瓜表面应有均匀小刺，轻触易脱落，刺稀疏或脱落的多为老黄瓜。颜色需整体翠绿、两端不发黄。

手感方面，紧实硬挺、按压无软陷的黄瓜更新鲜，发软的可能采摘时间长，易空心或腐坏。此外，凑近闻应有自然青草香，若带酸味或异味，可能是变质或农药残留所致。

番茄：自然成熟很关键，“弹性清香”是首选

市面上番茄品种繁多，如何区分自然成熟与催熟产品？

对于番茄，自然成熟是关键。自然成熟的番茄颜色均匀（全红、粉红或黄色）、表面有光泽，青红不均或颜色过艳的可能是催熟果。萼片鲜绿且与果实连接紧密，是新鲜的标志；若萼片发黑或脱落，说明存放较久。

触感上，轻按有弹性但不软烂的最佳，过硬的未成熟，过软的可能腐烂。自然成熟的番茄有明显清香味，催熟的则气味寡淡甚至无味，这是重要鉴别点。

选购蔬菜时，尽量避开表面异常光亮、有蜡质感或蓝色斑点的产品，这类蔬菜可能使用了保鲜剂或农药残留较多。优先选择根部切口白净、叶片无褐化的绿叶菜，如油麦菜、生菜等。

“记住‘看、摸、闻’三步法，结合不同蔬菜的特性细节，就能挑到新鲜健康的应季好菜。”舒金帅说。



图为2025年4月在山东省潍坊市寿光市举办的果蔬选美大赛现场。

哪些人群容易得“荔枝病” 发病人群以4岁-11岁儿童较为多见

□国家应急广播供稿

据报道，近日，广东一女子过量食用10斤荔枝，次日睡醒出现头晕不适、持续性鼻出血等症状，紧急就医后被诊断为“荔枝病”。

荔枝会让人“生病”

“荔枝病”又称“低血糖急性脑炎综合征”，发病人群以4岁-11岁儿童较为多见。

“荔枝病”一旦发作，会导致人体出现低血糖症状。轻症者会出现头晕乏力、心悸气促、面色苍白、口渴、饥饿等症状。重症者可表现为四肢厥冷、脉搏细数、血压下降、呼吸困难、意识模糊、瞳孔缩小、突发昏厥，甚至引发低血糖性脑病、肝损伤与肿大，乃至休克。若不及时救治，可能在数小时内危及生命。

不过不必过度担心。广东省疾病预防控制中心2023年曾发文指出，需同时满足“空腹+大量吃+未成熟荔枝”三个条件，且出现严重低血糖反应和暴发性脑病时，才可能因食用荔枝致死。

甜荔枝引发低血糖

不少人会疑惑，荔枝作为一种高糖水果，为何会引起低血糖症状？首先，荔枝中含有α-次甲基

丙环基甘氨酸(MCPG)和氨基酸次甘氨酸A，这两种物质会干扰人体生成葡萄糖、抑制脂肪酸代谢，导致体内储备的能源物质不能及时转化为血糖，从而诱发低血糖。

其次，荔枝本身富含葡萄糖、蔗糖与果糖，若人体一次性摄入太多，容易刺激胰岛素过量分泌，降低血糖浓度，也容易导致低血糖反应。尤其是空腹状态下，体内血糖水平较低，此时多食用荔枝，更是雪上加霜。

儿童更易患“荔枝病”

儿童因体内激素调节功能尚未发育完全，灭活胰岛素能力不足，更易患“荔枝病”，且病情发展快，症状出现早。

成人空腹过量食用荔枝也可能引发“荔枝病”，但由于血糖调节能力更强，风险相对较低。

得了“荔枝病”怎么办

如果仅有头晕、乏力等较轻症状，应立即平卧，同时通过摄入糖果、蜂蜜、白砂糖、饼干等家中常见食物来紧急缓解低血糖症状。

需注意的是，用果葡萄糖浆调味的甜味饮料、牛奶、其他水果、冰淇淋、巧克力等缓解效果不佳，不建议用于急救。

若出现抽搐、虚脱、休克等严重症状，应立即送医治疗，切勿擅自喂食食物或水，避免发生窒息。

怎么好好吃荔枝

虽然有“荔枝病”的存在，但我们也不必因噎废食放弃荔枝这种美味水果。那么怎样吃才能避免“荔枝病”呢？

不空腹吃。建议饭后半小时食用荔枝，既能减少对肠胃的刺激，又能避免血糖波动过大。

适量食用。《中国居民膳食指南》建议每人每天水果摄入量为200克—350克，约为10颗—15颗荔枝。若当天需摄入其他水果，应相应减少荔枝食用量。儿童是“荔枝病”的高发人群，更应严格控制食用量。

禁忌人群。扁桃体炎、咽喉炎、牙龈肿痛、溃疡性结肠炎、便秘患者不宜多吃荔枝；糖尿病患者应避免食用。

不熟不吃。不成熟荔枝中含有的α-次甲基丙环基甘氨酸(MCPG)和氨基酸次甘氨酸A远高于成熟荔枝，也就是说，食用未成熟荔枝越多，血糖可能下降得越快。

提醒：荔枝的成熟与否不能仅通过外壳是否发绿来判断，需根据品种特性进行辨别。

冰箱里的肉 最多能冻多久

猪肉不要超过3个月

牛羊肉不要超过9个月

□生命时报报道

很多家庭的冰箱像是一个“小超市”，只要是吃的都塞进去，生肉、剩菜、饮料、没喝完的牛奶，久而久之，细菌遍布冰箱各处。

其中，有一种细菌即使在-20℃冷冻条件下也能存活，且感染后严重者可能致命，它就是李斯特菌。感染李斯特菌会出现什么症状？夏季怎么防住这种危险的细菌？

感染李斯特菌会出现什么症状

中南大学湘雅医院神经内科主任医师郭纪锋表示，李斯特菌是一种广泛存在于自然界的食源性致病菌。这种细菌具有极强的耐寒性，不仅能在0℃-4℃的冷藏环境中存活繁殖，甚至在-20℃冷冻条件下仍能“休眠”长达一年。

它常潜伏在未充分加热的肉类、乳制品、即食沙拉及冷冻食品中，通过食物处理过程中的交叉污染悄然传播。

一个健康的成年人感染了李斯特菌，可能出现腹泻、发热、疼痛和畏寒等症状，几天后会恢复。但对于孕妇、新生儿、65岁以上老年人和免疫系统较弱的人而言，李斯特菌感染可能非常凶险。当人体的免疫系统较弱时，李斯特菌扩散到肠道以外的组织和器官，就可能出现头痛、发烧、肌肉酸痛、颈部僵硬、意识模糊、失去平衡和抽搐等症状。

如何有效防范李斯特菌的威胁

1. 定期清洁冰箱，取出所有物品后切断电源，用布蘸温水或洗洁精擦拭冰箱内壁，再蘸清水将洗洁精拭去。拆下冰箱内搁架等附件，用水冲洗干净。打开冰箱门通风，让冰箱自然风干。避免频繁打开冰箱门或敞开太久。每次开门，暖空气都会涌入冰箱，提升冰箱内环境温度，帮助细菌繁殖。

2. 食物分区储存。由于细菌在5℃及以下的温度中生长较快，因此冰箱冷藏室的温度最好保持在4℃或以下。牛奶、生肉等食物最好不要放在冰箱门上的置物架上，而是放在靠近冰箱后部的位置。生肉最好存放在冰箱底层，与即食食品分开存放。如果需要储存的食品比较多，可以借助旋转托盘等收纳。注意冰箱应避免塞得太满，以利于冷空气循环。

3. 充分烹煮加热。烹饪时务必确保食物中心温度达到70℃以上并持续5分钟。吃不完的饭菜再次食用时要充分加热。做饭过程中，生熟食品使用的砧板、刀具要分开。对于高风险人群，还应特别注意避免食用生食、软质奶酪、未灭菌乳制品及预切沙拉等食品。

不同肉类的安全储存期限

冰箱不是保险箱，冷冻并非一劳永逸的保鲜方式，不同肉类的安全储存期限差异显著。

猪肉一般不要存放超过3个月，牛羊肉尽量不要超过9个月。长时间冷冻会导致肉类口感变差、营养流失，甚至可能产生有害物质。禽类建议在6个月内食用，加工肉制品则不宜超过2个月。肉类不要反复化冻，在放入冷冻层之前最好先切成几份，每次按份拿取。反复冻融不仅影响肉的口感，也会增加食品安全风险。冷冻食物也不要室温下化冻，最好用微波炉、冰箱冷藏室或清洁流动水解冻。